

南京一高档酒店转型中低档

“鱼翅皇”改名“随心圆” 一盘青菜降了40元

日前，在南京太平门街6号一家酒楼，工人们把“鱼翅皇酒楼”的招牌换成了“随心圆酒楼”新招牌。原来“鱼翅皇酒楼”招牌，已在同样位置待了11年后，有些褪色。

“这是一个转身。”名片上还印着“南京鱼翅皇酒楼总经理”头衔的随心圆酒楼总经理张玉夫解释说，不同于“鱼翅皇”的富贵逼人，“随心圆”看起来更加贴近大众，“谁都可以进来‘随心消费’。”

去年，中央“八项规定”、“六项禁令”出台后，高档餐饮业经历严冬。如今，冬天尚未完全过去，“鱼翅皇酒楼”则成了江苏省第一家以“改名”来表现自己转型态度的行业探索者。

每天都在想转型

从紫金山脚、玄武湖畔的位置，到以金色为主色调、巴洛克风格的装修，再到泥金菜单、专业营养师负责点菜的服务，11年前进入南京市场的“鱼翅皇酒楼”，从一开始，就给人一种富丽堂皇的感觉，就连“鱼翅皇”服务员，在跟别人说起自己工作时，也会昂起头说：“我在‘皇宫’上班。”不过，这里菜肴价格也不菲，一盘青菜要68元！

“前几年，‘鱼翅皇’一直是南京餐饮业中顶级品牌，一顿饭下来，人均消费800元，是最平常不过的事情。”张玉夫随手打开过去的菜单说：“来这里吃饭的客人，大多是宴请别人，贵一点没关系，丢了面子才是最不能忍受。”

“鱼翅皇酒楼”经历了相当一段长的繁荣时期，而这种繁华，在2012年底戛然而止。中央“八项规定”和“六项禁令”的出台，让包括“鱼翅皇”在内的高档餐饮业遭遇严冬。“最惨淡的时候，可能只有两三桌客人。”张玉夫说。

“每天都在赔钱，每天也都在想转型。”张玉夫真诚地说。

68元青菜改成28元

“可不是光改个名字。”张玉夫说，“随心圆酒楼”将不断推出廉价新菜品和超市价酒水。在一份临时菜单中，原本68元一份的青菜，已经改成28元一份。虽然经历了“严冬”，但张玉夫依然自信，“高档餐饮业必须转型为更加贴近普通大众的中低端餐饮服务业，这是早就预料到的，政策环境只是一个契机。”这位在餐饮服务业打拼多年的生意人说，即便没有突如其来的政策法规，人们的观念也会逐渐变化，实用性早晚会超过“面子”的重要性。而且中低端市场的客户群体更加庞大，微利，足以积少成多。”

如今，尽管员工还不习惯自称“随心圆”，就连总经理张玉夫的名片也没有换好，但他们惊奇地发现，“改名”竟出现了奇效：酒店10个湖景包间早已被预订一空，每天订座电话络绎不绝；几位老客户都说要带着家人来尝尝这些“以前吃不起”的东西。 贾磊

执行不力违反公德都将被问责

镇江建立公务员问责体系

本报讯（记者 梅璎迪）公务员如果有执行不力、决策失误、效率低下等情况，都将面临问责。近日，镇江就颁布实施《镇江市党政机关及其工作人员问责办法（试行）》，向全市各级机关部门及工作人员列出53种应当问责情况，尤其强调公职人员在社会管理和公德方面的越规行为也将被问责。

据镇江市纪委副书记、监察局局长胡培红介绍，《问责办法》从改革发展、依法行政、作风效能、服务民生、信访稳定、廉洁从政、突发事件应对等七大方面，以及公职人员在社会管理和维护社会公德方面内容列入问责情形。“公职人员只要出现不履行法定职责或违法、不当行使职权，都要被问责。”胡培红表示，尤其是公职人员出现“违建”、“醉驾”等违规行为时，不仅要和百姓一样受到相关法规惩处，还要接受行政监督机关按照问责办法给予的停职检查、通报批评、责令辞职、免职等处分。

据了解，《问责办法》从2012年5月份开始，历时半年多的时间，反复讨论，数易其稿，最终成文。今后，镇江还将继续制定相配套的政策法规，最大限度发挥问责效果。

杭州 市民租赁电动汽车

本报讯（记者 梅璎迪）日前，杭州首批30辆市民租赁电动汽车上路试运行，每月支付998元租金后，其他保险费、电费费用都不需另行支付，还可享受24小时救援服务。

这30辆电动汽车时速可达70-80公里，续航里程约70公里。目前杭州全市有5座租赁电动汽车换电站，换一次电池只需10分钟左右。2011年杭州投放了30辆电动车作出租车，成为全国首个实现电动车商用的城市。

彰显上海“飞地”特色

大丰大力实施旅游兴市战略

本报讯（记者 张智颖 通讯员 李晓娟）3月14日，江苏大丰市在上海展览中心友谊会堂举行旅游业、现代服务业专题推介会。会上共签约项目18个，协议总投资60.1亿元。

大丰市委书记倪峰在致辞中说，近年来，大丰抢抓江苏沿海发展和长三角一体化两大国家战略叠加机遇，大力实施“旅游兴市”战略，彰显麋鹿故乡、湿地之都、黄海港城、上海“飞地”特色，打响“请到麋鹿故乡来”旅游品牌。大丰的中东西部均有完备的旅游景点和设施：东部沿海湿地自然景观独特，中华麋鹿园、海洋世界、日月湖慢城、奥特莱斯国际名品展示中心、珍禽园等景点令游客流连忘返，幸福公社、海贼王主题公园等正在加快建设；西部人文景观文化底蕴深厚，是中国四大古典名著《水浒传》作者施耐庵的故里，拥有全国唯一的古盐运集散地保护区，有最早的盐民起义地旧址；中部城市综合服务区把旅游元素融入城市建设中，突出水绿秀美、宜居宜业宜游的城市个性，以海鲜为特色的花都美食街开街，东方1号创意产业园已成为江苏省旅游商品研发基地，建成了全国休闲农业与乡村旅游示范点——丰收大地现代农业观光园，专业市场集聚区也初具规模。

会上，大丰市还就该市现代服务业的产业发展现状、产业导向及重点项目等作了简要的推介。

厚，是中国四大古典名著《水浒传》作者施耐庵的故里，拥有全国唯一的古盐运集散地保护区，有最早的盐民起义地旧址；中部城市综合服务区把旅游元素融入城市建设中，突出水绿秀美、宜居宜业宜游的城市个性，以海鲜为特色的花都美食街开街，东方1号创意产业园已成为江苏省旅游商品研发基地，建成了全国休闲农业与乡村旅游示范点——丰收大地现代农业观光园，专业市场集聚区也初具规模。

会上，大丰市还就该市现代服务业的产业发展现状、产业导向及重点项目等作了简要的推介。

中医认为肝属木宜春天调养

破壁灵芝孢子粉可养肝

春季易发肝病

春季阳气旺盛，肝气旺，容易生热，由于肝病多是实证和热症，因此每到春天乙肝、肝硬化患者容易复发。

“喜畅达疏泄而恶抑郁”。也就是说，春天心情不好很容易导致肝气郁滞不畅，引发肝病，部分心脑血管病者肝阳上亢，血压升高，还可能发生中风。

著名中医、国家药品评审专家汤金土提醒，春天正是养肝的最佳季节。“春宜养肝的说法，一是缘于此时肝病高发，二是此时易于调理。肝脏长期的疲劳运转，加上春季细菌和病毒比较活跃，肝脏的发病率就比较高；但此时万物推陈出新，人的肝气亦旺盛，易于排浊气、畅气血，也是调养肝脏的大好时机。”

灵芝孢子粉滋养肝脏益处多

春季养护肝脏最基本的是饮食调理，并保持心情愉快。此外适量地用一些中草药调理，效果会更好。在中草药里，灵芝自古被认为是养肝上品。

灵芝，被奉为“仙草”已有千年。而灵芝孢子粉是灵芝的种子，也是其精华的部分，通常1000克灵芝才能收集到1克孢子粉，纯的孢子粉异常珍贵。

灵芝孢子粉富含丰富的多糖、三萜、生物碱、维生素等，其有效成分的种类和含量远远高于灵芝子实体，在养肝、扶正固本等方面的效果更远远高于灵芝子实体。

选灵芝孢子粉，要看它苦不苦

据《灵芝》（王爱成、李柏著，北京科学技术出版社）和《灵芝从神奇到科学》（林志彬著，北京大学医学出版社）两本专业书籍介绍，灵芝制剂的有效成分是其发挥功效作用的基础，其中核心的

3月18日是“全国爱肝日”，近年来肝病已经成为威胁健康的主要疾病之一。中医认为，肝属木，到了春天会像树木一样进入萌发、生长期，因此春季的肝功能特别活跃。

成分是“灵芝三萜类化合物”和“灵芝粗多糖”。日本灵芝专家对灵芝及其制成品中的三萜类化合物含量十分重视，将其视为判定灵芝孢子粉功效的标准。由于三萜类化合物是苦味的主要来源，一般来说，味苦的灵芝孢子粉，三萜类化合物含量较高。

目前市面上的破壁灵芝孢子粉有明显苦味的不多，除了个人味觉对苦味的感知差异之外，最重要原因是三萜类化合物含量较低。常规破壁灵芝孢子粉多糖含量为0.8%-2%，三萜类化合物含量为0.5%-1.5%。

灵芝破壁孢子粉怎么服用

灵芝破壁孢子粉宜用温开水冲服，有利于营养物质充分溶解，但不同人群服用的量各不相同：长期从事脑力劳动或处于高度工作压力状态下、生活节奏快的亚健康、慢性疲劳综合征人群；失眠、神经衰弱人群；内分泌失调、面色发黄或色斑沉积人群；高血压、高血脂人群等，每天吃1-2次，每次2克，建议连续服用1-3个月。

慢性肝炎、病毒性肝炎、肝脏损害、肝功能障碍等人群，建议每天吃2-3次，每次2克，服用6

个月-2年。

各类手术期间，建议每天吃2-3次，每次2克；康复期经常服用，每天1-2次，每次2克。

预防肿瘤的人群，每天1-2次，每次2克，建议每年服用1-2个月。子宫肌瘤、卵巢囊肿、甲状腺结节等患病人群，建议每天2-3次，每次2克，服用6个月-2年。

另外春季保健应注意动静结合。要经常参加体育运动，心情要保持舒畅，睡眠时间尽量保证在8个小时以上，午饭后尽可能休息一个小时，这些都能促进肝脏功能的恢复；另一方面要进行适量的运动，像散步、慢跑、跳舞、打太极拳，都是不错的选择。通过健康教育、改良生活方式、去除诱因多方面努力，才能全面保护我们的肝脏。（叶子）

【相关链接】

寿仙谷破壁灵芝孢子粉，选用灵芝新品种“仙芝1号”孢子为原料，这种灵芝孢子粉具有自主知识产权，通过了新品种审定（审定编号：浙[非]审菌2009003），并经农业等权威部门测定其多糖和三萜含量是目前国内外较高的。在加工过程中，采用寿仙谷药业独创的灵芝孢子去壳、去杂的前处理新工艺，及“四低一高”超音速气流灵芝孢子破壁、去壁、分油精深加工新技术（国家科技项目编号2007EA700114），突破了常规灵芝孢子破壁法导致铬镍等重金属超标、孢子、壁壳等非药用部位与有效成分混为一体，有效成分含量低、易氧化变质等难题。经杭州药检所检测（编号S20101177），三萜含量9.3%、粗多糖含量21.7%，苦味较浓。

寿仙谷
有机国药 清补养生

咨询
64864058